

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan kajian *literature review* sebanyak 12 jurnal, dapat disimpulkan bahwa :

1. Kecemasan pada ibu hamil rata-rata pada tingkat kecemasan sedang hingga kecemasan berat sebelum dilakukan yoga. Setelah dilakukan yoga kecemasan pada ibu hamil turun menjadi kecemasan sedang bahkan tidak mengalami kecemasan.
2. Rata-rata frekuensi yoga pada *literature review* dilakukan 2 kali dalam seminggu.
3. Pelaksanaan yoga rata-rata dilakukan pada waktu trimester II dan trimester III.
4. Berdasarkan dari 12 jurnal yang telah diuraikan diatas dapat disimpulkan yoga efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan hasil rata-rata artikel menyebutkan bahwa yoga menurunkan kecemasan pada ibu hamil.

5.2 Saran

a. Bagi Pembaca

Diharapkan dapat menerapkan dan menginformasikan pada lingkungan sekitar mengenai manfaat yoga hamil untuk kecemasan serta manfaat-manfaat lain yoga pada kehamilan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan data primer mengenai penurunan kecemasan ibu hamil dengan yoga.